

楽しい登山&トレッキングワンポイントアドバイス

★歩き方のポイント

- 登りの場合、足を振り子のように前に出し、歩幅は短めにする。
- 下りの場合、膝でクッションをかけるようにして、一定のリズムを保つ。
靴ヒモは登りよりきつめに締め、歩幅は狭める。
- いつも同じ調子を維持するように心がける。
- 足の裏は全面的に使って地面にフラットに置き、やむを得ないときのみつま先等を使う。

★安全登山の心がけ

- 登山計画はゆとりをもって、避難コースや予備日を検討してつくりましょう。
また、コースによっては登山計画書の届け出が長野県登山安全条例で義務付けられています。
(条例については<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/tozanjorei/tozanjorei.html>)
- 単独登山は気ままに行動できますが、万一遭難が起きたときの対策は必要です。
- 安全登山をはかるため、天候その他について地元関係者に相談してください。
- 山を愛するもののマナーとして、植物の採取は厳禁。
ゴミは持ち帰りましょう。
- 浮石には充分注意し、落石を起こさぬように。もし石が落ちてきたら「ラク!」と大声で知らせましょう。
- 早立、早着。これが山のモットーです。午後は天候が変わりやすいので注意しましょう。
- 道に迷ったら、まず立ち着き、来た方向に引き返すのが一番です。
- 疲労は心身の正常な活動をにぶらせます。
寝不足の後は、行動を控えめに休養を取りましょう。

★服装・持ち物

- ウェア／上着は、綿の長袖とし、ズボンは汗をかいても足の動きを妨げないもの。
ソックスは、なるべく厚めで湿気のコもらないもの。
- 靴／つま先やかかとでの保護された、防水性が高く、スリッしにくい靴底で、足首まで覆ったハイカットのもの。
- 帽子／ひさが周囲にあるハットタイプ。(風などにとばされないようにする)
- 雨具／ゴアテックス素材でセパレートタイプなら完璧。
- 防寒具／ウインドヤッケ、セーターなど。
- 下着／浸透性の高いもので、体を締め付けないもの。(オーロン素材がおすすめ)
- 着替／下着、運動着(寝巻にも使用可)など。
- 水筒／1リットルくらい入る軽量なもの。
- アイゼン／雪渓での滑り止めと疲れ防止に役立つ。
- 食料／ビスケット、チョコレート、レモンくらいにし、あまり持ちすぎないようにする。
- ザック／バックギンは下から軽いものを、中間に重いもの、上部やポケットにはすぐ使うものを入れ、着替え類は必ずビニールに入れ、口を下にしパッキングする。
- 緊急医療品／解熱鎮痛剤、胃腸薬、下痢止めなど。
- 通信機器／携帯電話、トランシーバー、ラジオ
- その他／軍手、タオル、ティッシュペーパー、ビニール袋、懐中電灯、救急セット、マッチ、ナイフ、コンパスなど。

山で
もしも何か
あった場合の
問い合わせ先

●110番

●長野県警察本部 Tel:026-233-0110

●上田警察署 Tel:0268-22-0110

●上田警察署丸子警部交番 Tel:0268-42-0110

信州上田地域トレッキングマップ

Vol.2

2019.1.ver.14